

SISUKORD

Saateks 7

Gruusiapärase kana kintsuliha 9

Ürdivõiga ahjukana 11

Kana-*fajita* avokaadokreemi ja Kreeka jogurtiga 13

Soe ahjusalat kanalihapallide ja juustuse kastmega 15

Tsitrusemarinaadis broilerikoivad kahe kartuliga 17

Tom Kha nuudlipann krevettidega 19

Serrano singi sisse mähitud kohafilee 21

Aasiapärase marinaadis ahjulõhe roheliste köögiviljade ja kookoskastmega 23

Portobellod tomati, *mozzarella* ja *prosciuttoga* 25

Küüslaugu-mee marinaadis sealiharullid šampinjoniidega 27

Saksapärase soe kartulisalat toorvorstidega 29

Valged paprikad suitsulõhe-kodujuustu täidisega 31

Pakikesed tsitruselõhe küpsenud lõhega 33

Ahjulõhe juustukatte ja kuld kollase lillkapsaröstiga 35

Linguinivorm peekoni ja munaga 37

Ahjupanni *fish'n'chips* 39

Hakklihavad ahjujuurikate ja lihtsa kurgiraitaga 41

Krõbe lillkapsas soojendava kikerhernepajaga 43

Veiselihapallid jõhvikases koorekastmes 47

Ahjulõhe peedi, feta ja Kreeka pähklitega 49

Broileri poolkoivad mangosalsakastmes 51

Takod krehvtise kikerhernetäidise ja avokaadoga 53

Kanavardad *mojitomarinaadis* 55

Tomati-suvikõrvitsa pirukas *mascarponega* 57

Palsami-parmesani kana 59

Siga ja seened 61

Burritod kinoa ja suitsukanaga 63

Kanapada maapähklivõi-kookose kastmes	65
Letšokaste ahjus röstitud tomatist ja paprikast	67
Sea sisefilee rosmariini ja küüslauguvõiga	69
Galett peedi, kitsejuustu ja mesiste sibularatastega	71
Täidetud suvikõrvitsad	75
Ahjupannil valmiv suvesupi põhi	77
<i>Quesadilla</i> d	79
Krevetipann sparglite, härjasilmade ja estragoni-majoneesiga	81
Rebitud veiseliha pasta ja <i>mascarpone</i> ga	83
Kapsasteigid sooja porgandi-hummusega	85
Peedi-oa kotletid juurviljakangidega	89
Kana Margherita	91
Kalkuni kintsuliha apelsini-tähtaniisi glasuuriga	93
Baklažaanirullid pähklitäidisega	95
Mida pakkuda ahjus valminud toidu kõrvale?	97
Tartarkaste	97
Värske kurgi raita	99
Peediorsoto suitsujuustuga	101
Estragonimajonees	103
Tomatine tatroto	105
Ananassi-riisi salat	107
Laimi-küüslaugu-mee marinaadis šampinjonid	109
Mädarõikane kartulipuder	111
Pastasalat	113
Hasselbacki kartulid või ja salveiga	115
Küpsisekorp	117
Ahjuõuna-banaani moos	119
Müsli	121
Ahjuplaadipannkook õunttega	123
Terve pere karamelline purukook	125
Koosta argiõhtuteks nädala menüü	127
Aineloend	131

SAATEKS

Maitsev toit valmib, kui teha seda armastuse ja naudinguga! Kui armastad toitu ja austad toorainet, siis ilmselt naudid ka toiduvalmistamise protsessi. Äärmiselt mõnus on veeta laupäeva õhtu pere või sõpradega köögis koos kokates. Selline toidupidu nõuab aega, planeerimist ja ettevalmistusi. Süüa vajame aga iga päev mitu korda. Kas poleks tore, kui iga päev on kõik toidukorrad maitsvad ning neid saab valmistada armastuse ja naudinguga?

Elumelus kipub toit olema üsna juhuslik. Pidev menüü koostamine, eriti kui arvestada seejuures ka kõikide pereliikmete soove ja maitse-eelistusi, võib mõjuda paraja peavaluna. Mugavam on haarata poest või kohvikust kaasa mõni valmistoit. Või klopsida kiirelt kokku võileib parajasti külmkapis leiduvatest toiduainetest. Usun, et igaüks soovib, et tema pere toituks tervislikult ja hästi. See kõik on teostatav, peab vaid teadma üht väikest saladust: et kokkaja naudiks toiduvalmistamist ka kiiretel argipäevadel, peaks ta aeg-ajalt lubama endal lihtsalt laisk olla!

Mulle meeldib kergesti valmistatavaid roogi nimetada laiskade inimeste toitudeks. Ja sõna „laisk” ei ole siin üldse oma tavapärasest negatiivses tähenduses, vaid viitab pigem söögitegija nutikusele – oskusele kokata laisalt, teisisõnu lihtsalt ja mugavalt. Sääraselt saab valmistada näiteks ahjuplaadi ja -potitoite, mis sisuliselt valmivad ise, tegijale jääb vaid tooraine ahjuplaadile või -potti ladumise vaev. Sellal kui toit ahjus küpseb, on aega valmistada roa juurde sobiv kaste ja salat ning katta laud. Ja kui kokkaja arvab, et parajasti ahjus podisevale roale pole lisandeid vajagi, siis on tal võimalik oma aega mõnel muul otstarbekal viisil ära kasutada.

Siit raamatust leiad retsepte just argiste lõuna- ja õhtusöökidest valmistamiseks. Nende hulgas on roogi, mis küpsevadki tervenisti ahjus, ent ka selliseid, mille kõrvale on vaja kokata mõni lisand. Inspiratsiooni lisandite tegemiseks saad ammutada retseptidest raamatu lõpus. Nädalavahetustel on mõnus valmistada ahjupannil aga hoopis midagi magusat – sellekski leiad ideid käesolevast raamatust.

Hea lugeja! Luba endale laiskust, sest nutikas kokkaja ongi mõnikord laisk!
See annab sulle aega ning vabadust, ja usu mind: rõõmu ja tegutsemistahet saab köögis olema kuhjaga rohkem kui muidu!

Andra



Selle vürtsika ja rammusa roa kõrvale serveeritakse enamasti riisi. Ent kasutada võib ka lameleiba, mida on mõnus kastmesse susata. Sel juhul pole riisi vajagi, sest lameleib koos rammusa kastme, kanaliha ning värsket tomati ja kurgiga on piisavalt toitev. Küll aga pole roog siis enam gluteenivaba.

600 G KANA KINTSULIHA
300 G TOIDUKOORT
100 G HAPUKOORT
2 SL KLASSIKALIST ADŽIKAT
2 TL KHMELI SUNELI
MAITSEAINET
PEOTÄIS VÄRSKET HAKITUD
KORIANDRIT
1 TL SOOLA
0,5 TL PIPART

SERVEERIMISEKS:
200 G BASMATIRIISI
(KUIVKAAL): RIISI ASEMELE
VÕIB KASUTADA LAMELEIBA
1 GRANAATÕUN
VÄRSKET KORIANDRIT
SOOVI KORRAL TOMATI- JA
KURGIWIILE NING HAKITUD
TŠILLIKAUNA

GRUUSIAPÄRANE KANA KINTSULIHA

*Tõsta kana kintsuliha kõrgema äärega ahju-
plaadile või -vormi.*

*Sega toidukoor, hapukoor, adžika, Khmeli
Suneli, hakitud koriander ning sool ja pipar. Vala
kaste liha peale. Küpseta 180kraadises ahjus
40 minutit.*

*Samal ajal, kui liha küpseb, keeda riis
vastavalt pakil olevale soovitusel. Vala riis
sõelale, loputa veega ja jäta nõrguma.*

*Eemalda granaatõunast seemned.
Serveerimisel puista riis ja koorene kanaliha üle
värsket koriandri ning granaatõunaseemnetega.*



Kui grillvardaid ei ole, siis võid vormida hakklihasegust ka suured pallid ning need lamedaks vajutada – nagu teeksid burgerikotlette. Serveerimisel vala roog üle kurgiraitaga. Kurgiraita valmistamise õpetuse leiad lk 99.

HAKKLIHAVARDAD:

500 G VEISEHAKKLIHA
1 SL KLASSIKALIST ADŽIKAT
1 TL SOOLA
1 TL PIPART
1 TL JAHVATATUD
VÜRTSKÖÖMNEID

AHJUJUURIKAD:

2 PAPIKAT
1 SUUREM BATAAT
400 G DELIKATESSKARTULEID
(VÄIKSEID KARTULEID)
3 SL ÕLI
2 TL PUNET
2 TL SOOLA

HAKKLIHAVARDAD AHJUJUURIKATE JA LIHTSA KURGIRAITAGA

Lõika paprika suuremateks tükkideks, bataat õhukesteks sektoriteks ning kartulid pooleks (või neljaks olenevalt kartuli suuruselt). Lisa õli, kuivatatud pune ja sool ning sega läbi. Jäta marineerima.

Sega veisehakkliha maitseainetega korralikult läbi. Jaga mass neljaks võrdseks osaks. Veereta hakklihahujakesed pallideks ning seejärel vormi piklikeks, nii et grillvarras oleks $\frac{2}{3}$ ulatuses hakkliha sees.

Lao vardad ahjuplaadile. Vala pannile ka eelnevalt maitsestatud juurikad. Küpseta 200 kraadi juures 30 minutit.



Valmistan seda rooga tihti talvisel ajal, kui keha vajab soojendavat ja kerget toitu. Tegu on täistaimse retseptiga, kus kaerakoore võid asendada ka kookospiimaga. Ainult lillkapsast ilma kikerhernesteta valmistan tihti ka teiste roogade lisandiks – on efektned ja äärmiselt maitsevad.

PADA:

250 G KIKERHERNEID
(400 ML PURK)*

1 KESKMINNE SUVIKÕRVITS

2 PUNAST SIBULAT

100 G VÄRSKET SPINATIT (VÕI

2–3 KÜLMUTATUD SPINATI
KUUBIKUT)

100 G TÜRGI UBE

2 TL JAHVATATUD
VÜRTSKÖÖMNEID

1 TL SOOLA

2 SL ÕLI

3 KÜÜSLAUGUKÜÜNT

PÖIDLASUURUNE JUPP
INGVERIT

PIPART

200 ML KAERAKOORT**

KRÕBE LILLKAPSAS SOOJENDAVA KIKERHERNEPAJAGA

Nõruta kikerhersed, loputa külma veega üle ning vala suurde kaussi.

Lõika suvikõrvits tükkideks ning viiluta sibul ja küüslauguküüned. Tõsta kaussi koos spinati ja ubadega. Nirista peale õli ning maitsesta soola, pipra, vürtsköömne ja riivitud ingveriga. Sega korralikult läbi ning jätta lillkapsa valmistamise ajaks maitsestuma.

* Kui tead, et valmistad järgmisel päeval seda rooga, siis võid kasutada ka kuivatatud kikerherneid – pane need kuni järgmise päevani külma vette ligunema ning kasuta konservi asemel.

** Kaerakoore asemel sobib väga hästi ka kookos- või sojakoore; kui sa ei soovi täisveganvarianti, võid kasutada ka vahu- või toidukoort.